Wasser fürs Baby: was wirklich zählt

Leitungswasser ist in Deutschland in aller Regel auch fürs Fläschchen geeignet. Worauf es ankommt, liegt meist im Haus. Die Sätze auf diesem Blatt stammen aus amtlichen Quellen; jede steht darunter. Fragen zur Ernährung des Kindes beantworten Hebamme und Kinderarztpraxis.

Wasser fürs Fläschchen

- Das Umweltbundesamt hält Babynahrung aus abgepacktem Wasser mit dem Hinweis „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ nur in seltenen Fällen für nötig, etwa wenn Trinkwasser vorübergehend mehr als 50 mg/l Nitrat enthalten darf.
  Quelle: Umweltbundesamt, Rund um das Trinkwasser, PDF-Seite 59
- Für Säuglingsnahrung kein Standwasser nehmen: Hat das Wasser vier Stunden oder länger in der Leitung gestanden, lassen Sie es laufen, bis es sich merklich kühler anfühlt. Das Standwasser können Sie zum Putzen oder Blumengießen verwenden.
  Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Trinkwasser, Abschnitt Standwasser, Stand 03.01.2025
- Für Säuglingsnahrung kein Wasser aus haushaltsüblichen Wasserfiltern verwenden: Darin können sich Keime relativ schnell vermehren.
  Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Trinkwasser, Abschnitt Wasserfilter, Stand 03.01.2025
- Ob und wie lange Sie das Wasser abkochen, besprechen Sie mit Hebamme oder Kinderarztpraxis.

Zuhause: Leitungen

- Wasser, das durch Bleileitungen geleitet wurde, darf grundsätzlich nicht für die Ernährung von Säuglingen verwendet werden.
  Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Trinkwasser, Stand 03.01.2025
- Leitungswasser trinken ist auch in der Schwangerschaft möglich; Wasser aus Bleirohren ist für Schwangere, Säuglinge und Kinder ungeeignet.
  Quelle: Umweltbundesamt, Trink Was, PDF-Seite 16

Beikost

- In den ersten 4 bis 6 Monaten bekommt das Baby durch Muttermilch oder Flaschennahrung genügend Flüssigkeit; zusätzliche Getränke sind nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall nötig. Ist die dritte Breimahlzeit (Getreide-Obst-Brei) eingeführt, braucht das Baby zusätzlich Flüssigkeit in Form eines Getränks.
  Quelle: BZgA, Themenblatt Wasser trinken, Seite 1, Getränke im 1. Lebensjahr
- Der beste Durstlöscher ist Wasser, ob aus der Leitung oder aus Flaschen.
  Quelle: BZgA, Themenblatt Wasser trinken, Seite 1, Was soll mein Kind trinken?

Erster Zahn: Fluorid

- Trinkwasser enthält in Deutschland im Mittel 0,1 mg/l Fluorid, in mehr als 90 % der Proben unter 0,3 mg/l, und wird nicht fluoridiert.
  Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung, Fluorid, Fragen und Antworten, Stand 17.03.2026
- Ob Ihr Kind zusätzlich Fluorid bekommen soll, besprechen Sie in der Kinderarzt- oder Zahnarztpraxis; nennen Sie dort den Fluoridwert aus Ihrer Wasser-Lage.

Eigener Brunnen

- Bei Hausbrunnen kommt es vor, dass Nitrat über dem Grenzwert für Trinkwasser liegt. Brunnenwasser sollte deshalb nur nach Prüfung der Wasserqualität verwendet werden.
  Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Trinkwasser, Stand 03.01.2025
- Einen Hausbrunnen, aus dem Sie Trinkwasser entnehmen, müssen Sie dem Gesundheitsamt spätestens vier Wochen vor der Inbetriebnahme anzeigen.
  Quelle: Trinkwasserverordnung, § 11
- Das Brunnenwasser muss mindestens einmal im Jahr mikrobiologisch untersucht werden; welche Werte sonst und wie oft, legt das Gesundheitsamt fest, höchstens alle fünf Jahre.
  Quelle: Trinkwasserverordnung, § 29

Die Werte am eigenen Wohnort: Familien-Wasser-Pass

1. trinkwassermonitor.ink/familie/pass/ öffnen und die Postleitzahl eingeben.
2. Den Versorger bestätigen; er steht auf der Wasserrechnung oder der Nebenkostenabrechnung.
3. Familienphase und Baujahr des Hauses angeben: Der Pass zeigt die Werte ab Wasserwerk, was fehlt, den Haus-Fahrplan und den Zeitstrahl.

Kostenlos, ohne Anmeldung, ohne Werbung. Die Angaben bleiben auf dem Gerät der Familie. Der Zeitstrahl führt durch 5 Meilensteine: Schwangerschaft, Geburt und Fläschchen, Beikost, Erster Zahn: Fluorid, Umzug.

Quellen

Umweltbundesamt, Rund um das Trinkwasser: https://www.umweltbundesamt.de/system/files/medien/479/publikationen/uba_rund_um_das_trinkwasser_ratgeber_web_0.pdf
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Trinkwasser: https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/sicherheit-im-alltag/wasser/trinkwasser/
Umweltbundesamt, Trink Was: https://www.umweltbundesamt.de/system/files/medien/421/publikationen/uba_trinkwas-ratgeber_2020-04-07_web_barrierefrei.pdf
BZgA, Themenblatt Wasser trinken: https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Uebergewicht_vorbeugen/211118_BZgA_Themenblatt-Trinken_RZ2_L2_update.pdf
Bundesinstitut für Risikobewertung, Fluorid: https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fluorid-ein-wichtiger-baustoff-fuer-die-zaehne/
Trinkwasserverordnung: https://www.gesetze-im-internet.de/trinkwv_2023/__11.html
Trinkwasserverordnung: https://www.gesetze-im-internet.de/trinkwv_2023/__29.html

Trinkwassermonitor wertet veröffentlichte Prüfberichte der Wasserversorger aus und misst nicht selbst. Dieses Blatt ist keine medizinische Beratung. Hinweise und Fehler: trinkwassermonitor.ink/kontakt/. Weitergabe und Ausdruck ausdrücklich erwünscht.